

# Hnačka

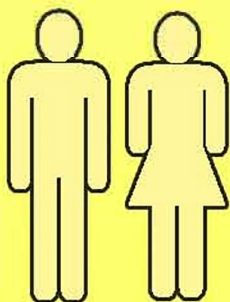
Hnačka je časté vylučovanie abnormálne riedkej alebo vodnatej stolice. Kým u dojčiat ide o závažný stav, u starších detí zvyčajne nebýva dôvodom na znepokojenie.

Pri hnačke je nebezpečná hlavne veľká strata tekutín a minerálov!

## Čo robiť?

1. Dbajte o zvýšený príjem tekutín (1 - 1,5 l). V malých množstvách a často. Vhodné nápoje:
  - u dojčených detí do 6. mesiaca častejšie podať mlieko, možno pridať prevarenú vodu, po 6. mesiaci možno pridať ryžový odvar, mrkvový odvar, čaj (rascový, feniklový, mäťový),
  - u nedojčených detí do 6. mesiaca začnite úplnou náhradou umelého mlieka prevarenou vodou, ryžovým odvarom alebo mrkvovým odvarom podľa závažnosti hnačky na 12 - 24 hodín. Potom postupne začnite pridávať umelé mlieko, po 6. mesiaci možno pridať čaj (rascový, feniklový, mäťový),
  - vyprchaná minerálka (Budiš, Slatina, Santovka) osladená 20 g hroznového cukru na liter,
  - ryžový odvar,
  - mrkvový odvar,
  - detský čaj osladený, mierne osolený (štipka soli na 1 liter),
  - rehydratačný roztok - možno zakúpiť v lekárni.
2. Vysadte normálnu stravu. Prvé hodiny nepodávajte nič okrem tekutín. Neskôr pridávajte ne podráždivú prisolenú stravu - mrkvovú polievku, varenú ryžu, ryžový odvar, varené zemiaky, cestoviny, mäsový vývar (bez tuku), banán, piškóty, čučoriedky. Dojčené deti neprestaňte dojčiť. Vyvarujte sa mlieka (iného ako materského), mliečnych výrobkov a tukov.
3. Sledujte, ako často dieťa močí.
4. Zachovajte kludový režim.

## Zavolajte lekárovi, ak:



- o hnačka trvá dlhšie ako 24 hodín,
  - o pridružila sa teplota či vracanie,
  - o dieťa je letargické, neprirodzene pokojné,
  - o sa hnačka opakuje po konzumácii mlieka či mliečnych výrobkov,
  - o dieťa trpí častými hnačkami (môže zaostávať v raste a v hmotnosti),
  - o dieťa má často bledú objemnú stolicu,
  - o sú iné príznaky, ktoré vás znepokojujú.
- U dojčiat navyše:
- o ak má hnačku dieťa do 1 roka,
  - o ak sa k hnačke pridružila teplota, nechutenstvo alebo vracanie.

**Upozornenie:** Všetky informácie tu obsiahnuté sú len na vzdelávacie účely. Nenahrádzajú konzultáciu s lekárom. S diagnostikou, liečbou a odborným poradenstvom sa obráťte na svojho detského lekára.

# Hnačka

**Kontaktujte pohotovosť, ak dieťa s hnačkou:**

- ☒ má príznaky dehydratácie,
  - ☒ má bolesti brucha trvajúce viac ako 4 hodiny alebo sú úporné,
  - ☒ má čiernu stolicu alebo krv v stolici.
- U dojčiat navyše ak dieťa
- ☒ odmieta piť viac ako tri hodiny.



## Príznaky dehydratácie:

- o suché sliznice (pery, jazyk, dutina ústna),
- o tmavý, koncentrovaný moč,
- o absencia moču v priebehu šiestich hodín,
- o chýbanie slz,
- o u malých detí vpadnutá fontanela (lupienok),
- o prepadnuté oči,
- o neprirozená ospalivosť či letargia.

## **MYSLETE NA PREVENCIU!**

Učte dieťa správnym zásadám hygieny.

**Upozornenie:** Všetky informácie tu obsiahnuté sú len na vzdelávacie účely. Nenahrádzajú konzultáciu s lekárom. S diagnostikou, liečbou a odborným poradenstvom sa obráťte na svojho detského lekára.